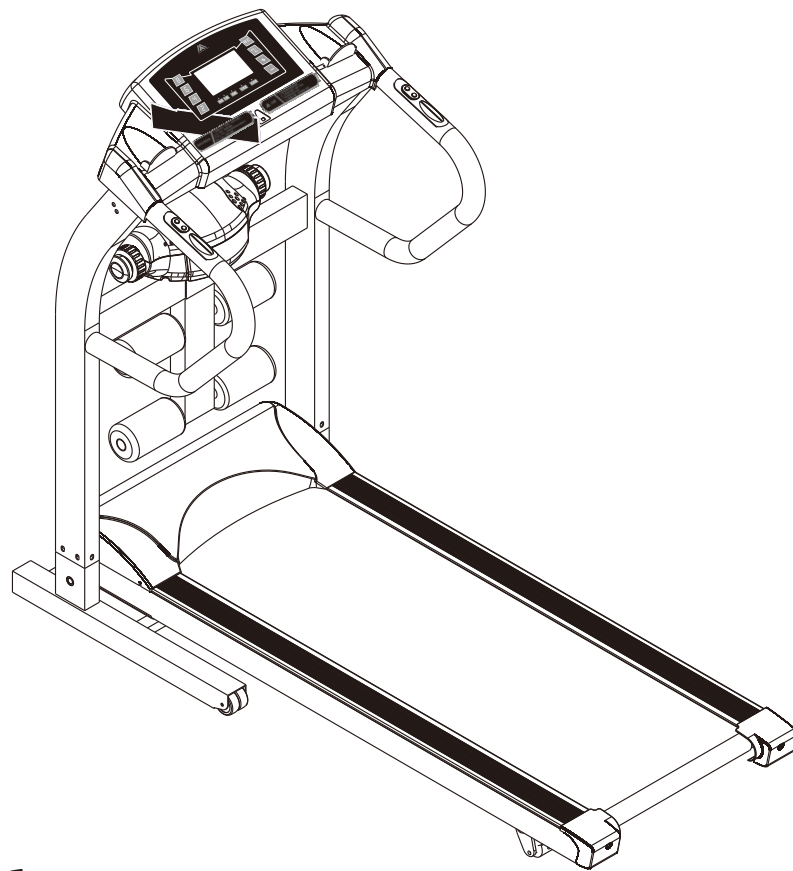




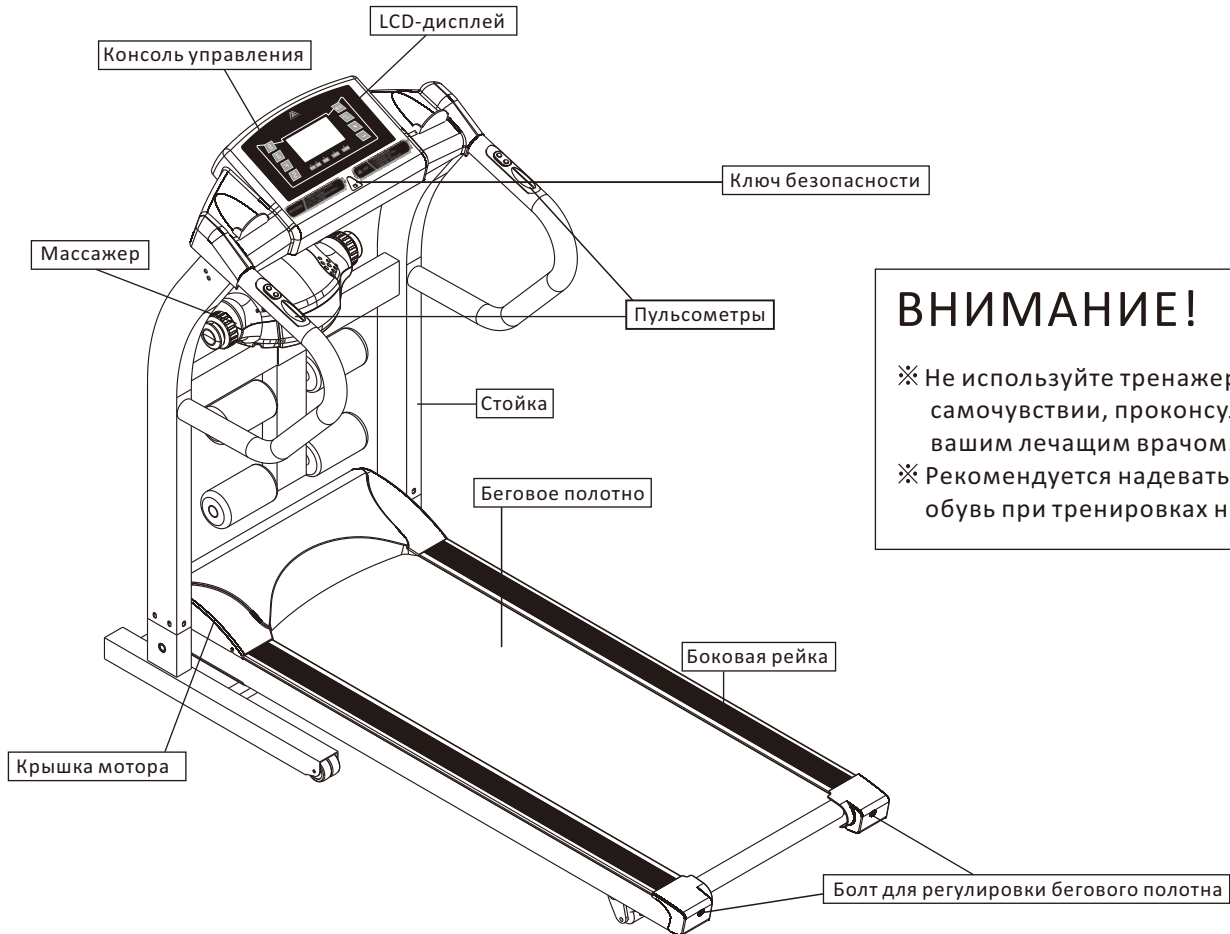
Электрическая беговая дорожка

Инструкция

СОДЕРЖАНИЕ

1. Схематичное изображение	3
2. Этапы сборки	4-5
3. Меры предосторожности	6
4. Функции панели управления	7-14
5. Техническое обслуживание	15
6. Устранение неисправностей	16
7. Коды ошибок	17
8. Комплектующие	18
9. Схема соотношения пульса и комфорта	19
10. Изображение в разобранном виде	20-21

Схематичное изображение

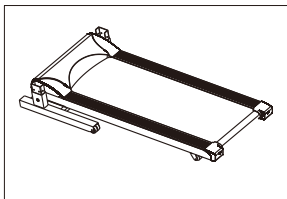


ВНИМАНИЕ!

- ※ Не используйте тренажер при плохом самочувствии, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.
- ※ Рекомендуется надевать спортивную обувь при тренировках на тренажере.

Этапы сборки

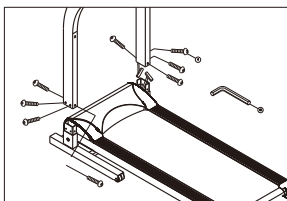
ШАГ 1



※ См. Р.18 Список деталей для # нумерации.

Выньте основание тренажера из коробки на ровную поверхность.

ШАГ 2

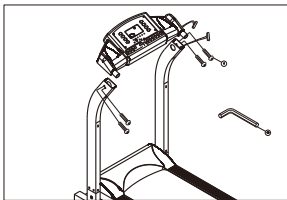


Установите левую стойку на основание рамы. Затем установите правую стойку в основание рамы, предварительно аккуратно соединив коннекторы проводов в стойке и раме.

Будьте внимательны – не пережмите кабели!

Используйте шестигранник №10 и 8 болтов №1, как указано на картинке слева.

ШАГ 3

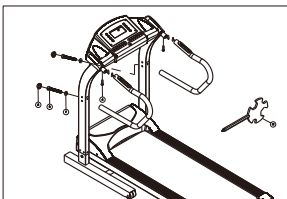


Установите консоль на стойки, предварительно аккуратно соединив коннекторы проводов в стойке и раме.

Будьте внимательны – не пережмите кабели!

Используйте шестигранник №10 и четыре болта №1.

ШАГ 4

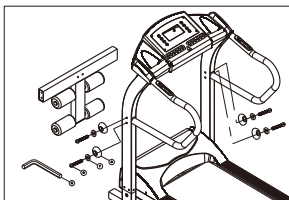


Установите левый и правый поручни к консоли, предварительно аккуратно соединив коннекторы проводов. Вставьте болт №3 в стойку и зафиксируйте. Затем вставьте заглушки №2 на головку болтов №2.

(Убедитесь в правильном расположении поручней.

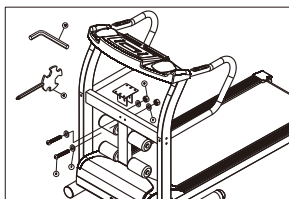
Правый – с регулировкой скорости, левый – наклона.)

ШАГ 5



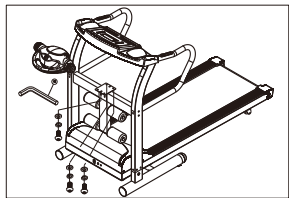
Установите опору для прессы между стойками и закрепите их 4 болтами №6 с шайбами №7 и используйте заглушки №5.

ШАГ 6



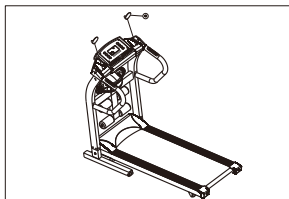
Установите опору для вибромассажера на опору для прессы. Установите и зафиксируйте опору двумя болтами №8, четырьмя плоскими шайбами №7 и двумя гайками №9 с помощью ключей №10 и №11.

ШАГ 7



Установите вибромассажер с помощью имеющихся в нем болтов ключом №10 и закрепите ремень.

ШАГ 8

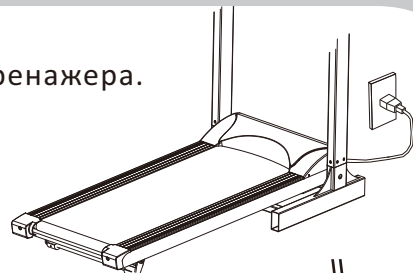


Установите два держателя №12 на консоли.

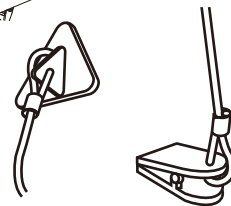
Меры предосторожности

А. Включение тренажера

1. Включите вилку в розетку, нажмите кнопку питания в основании тренажера.



2. Вставьте ключ безопасности в специальную ячейку на консоли и закрепите клипсу на вашей одежде.
(Внимание: это важно для вашей безопасности!)



3. Нажмите START/STOP для начала тренировки.

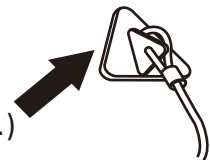


В. Остановка тренажера

Способ 1: Нажмите кнопку START/STOP и тренажер остановится.

Способ 2: Выньте треугольный ключ безопасности из ячейки в консоли и тренажер остановится.

(Установите ключ обратно в ячейку и нажмите START/STOP для начала тренировки.)



Функции панели управления

Функции панели управления



Показатели :

Колонка	Ед. измерения	Стартовое значение	Range
TIME/SET(ВРЕМЯ/УСТАНОВКА)	Мин: сек/шаг	15:00 / 00:00~99:99	5:00~99:00
DISTANCE(ДИСТАНЦИЯ)	Км	0. 0	0. 5~99. 9
CALORIE(КАЛОРИИ)	Ккал	0	5~999
PULSE(ПУЛЬС)	Удар/мин	—	—

※ Показатели сожженных калорий и пульса не являются точными, так как тренажер – это не медицинский аппарат.

Функции панели управления

Значения кнопок

Кнопка	Название	Значение	
	Кнопка быстрого переключения скорости	Нажмите для быстрой установки скорости.	
			
			
			
	Выбор программы	Для выбора необходимой программы.	
	Кнопка START/STOP	Для включения/выключения тренажера.	
	Увеличение	Увеличение показателя.	Нажмите и удерживайте для быстрого изменения показателей.
	Уменьшение	Уменьшение показателя.	

Начало тренировки

А. Простая тренировка

Нажмите START/STOP для начала тренировки.

Стартует обратный отсчет 3>2>1 и беговое полотно начнет движение.

Начальная скорость 0,8 км/ч. Используйте кнопки «+» и «-» для изменения скорости.



※ Нажмите START/STOP или выньте ключ безопасности из ячейки для остановки тренажера.



ВНИМАНИЕ!

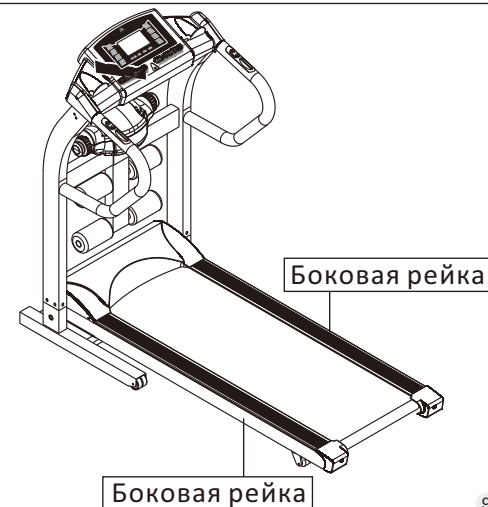
※ Вставляйте сначала на боковые рейки тренажера. И только после 10-секундного движения полотна – на беговое полотно.

※ Убедитесь, что вы закрепили клипсу ключа безопасности к вашей одежде.

В. Продвинутая тренировка

Тренажер представляет несколько программ к тренировке:

1. Персональный режим : Н1, Н2, Н3, Н4
2. Встроенные программы: P1-P12
3. Кардиопрограммы: HRC1-HRC2
4. Программа Body Fat : FAT



Функции панели управления

Персональный режим : Н1, Н2, Н3, Н4

В персональном режиме вы можете настраивать программу. Например:

1.Нажмите MODE.



2.Нажмите «+» или «-» для выбора значения.



3.Нажмите START/STOP для начала тренировки.



※ Тренировка начнется со скоростью 0,8 км/ч, нажимайте «+» или «-» для изменения скорости.

Показатели Н1, Н2, Н3, Н4 будут те, что вы выбрали при установке.

Дисплей	Установка	Начальное значение	Диапазон
Н1	Time(Время)	15	5:00~99:00
Н2	Distance(Дистанция)	1.0km	0.5~99.9
Н3	Calorie(Калории)	50k/cal	5~999
Н4	Pace (Шаг)	500	100~9900

※ В Ручном режиме скорость регулируется в диапазоне 0,8-16 км/ч.

Функции панели управления

Встроенные программы: P01-P12

1. Встроенные программы: P01-P12.
2. Нажимайте MODE (РЕЖИМ) для выбора одной из программ.
3. Скорость в программах изменяется согласно приведенным ниже графикам.



P01



P02



P03



P04



P05



P06



P07



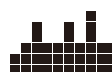
P08



P09



P10



P11



P12

Функции панели управления

Кардиопрограммы: HRC1-HRC2

Управление режимом Кардиопрограммы.

1. Нажимайте MODE (РЕЖИМ) для выбора одной из программ HRC, HRC2.
2. Удерживайте кнопку MODE (РЕЖИМ) 2 секунды для ввода вашего возраста. Установите значения кнопками «+» и «-». (По умолчанию 35, диапазон 10-99).
3. Нажмите MODE (РЕЖИМ) и компьютер рассчитает оптимальный для вашего возраста пульс.
Формула оптимального пульса HRC1 = $(220 - \text{возраст}) * 60\%$
Формула оптимального пульса HRC2 = $(220 - \text{возраст}) * 80\%$

Настройте значение кнопками «+» и «-» в диапазоне 70-199 ударов.

4. Нажмите START для начала тренировки по кардиопрограмме со скоростью 3 км/ч.

✂ Вы можете изменить скорость в диапазоне 0,8-12 км/ч.

✂ Скорость не будет изменяться, если компьютер не сможет считывать пульс.

✂ Для работы пульсометров необходимо удерживать их ладонями обеих рук.



Принцип работы кардиопрограммы

Показания вашего пульса ниже оптимального уровня на 5-10 ударов – скорость тренажера увеличивается на 0,4 км/ч каждые 10 секунд.

Показания вашего пульса ниже оптимального уровня на 10 и более ударов – скорость тренажера увеличивается на 0,8 км/ч каждые 10 секунд.

Показания вашего пульса выше оптимального уровня на 10 и более ударов – скорость тренажера уменьшается на 0,8 км/ч каждые 10 секунд.

Показания вашего пульса выше оптимального уровня на 5-10 ударов – скорость тренажера

12 уменьшается на 0,4 км/ч каждые 10 секунд.

Функции панели управления

Программа Body Fat

1. Нажимайте MODE (РЕЖИМ) для выбора программы «FAT».
2. Удерживайте кнопку MODE (РЕЖИМ) для ввода данных пользователя: пол F-1, возраст F-2, рост F-3, вес F-4.

Таблица данных программы Body Fat

Символ	Показатель	По умолчанию	Диапазон	Комментарии
F-1	ПОЛ	2	1 / 2	1 муж 2 жен
F-2	ВОЗРАСТ	35	10~99	лет
F-3	РОСТ	170	50~250	см
F-4	ВЕС	60	20~200	кг

3. Для установки значения отображаемого показателя используйте кнопки «+» и «-».
 4. После ввода всех значений, нажмите MODE (РЕЖИМ) и на дисплее отобразится «----».
- Удерживайте пульсометры обеими руками, компьютер рассчитывает ваши данные.

Таблица результата программы жираанализатора Body Fat.

(см. таблицу)

BMI	Body Fat
<19	Ниже среднего
19~26	Норма
26~30	С избытком
>30	Ожирение

Функции панели управления

Спящий режим и ключ безопасности

Спящий режим

Тренажер входит в спящий режим, если не было нажато ни одной кнопки в течение 10 минут. На дисплее отображается «Off». Для выхода из спящего режима нажмите любую кнопку тренажера.

Ключ безопасности

В случае необходимости выньте ключ безопасности из ячейки на консоли, тренажер незамедлительно остановится и на дисплее отобразится «E07».

✕ При необходимости ставьте ключ в ячейку на консоли и занимайтесь дальше.

Остановка кнопкой START и с помощью ключа безопасности отличаются.

При остановке кнопкой беговое полотно замедляется плавно.

При остановке с помощью ключа безопасности происходит резкая остановка движения бегового полотна.

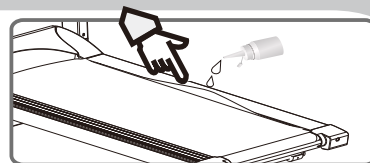
Техническое обслуживание

1. Смазка является важным моментом при эксплуатации беговой дорожки:

Беговое полотно необходимо смазывать каждые 50 часов пробега или каждые 1-2 месяца использования.

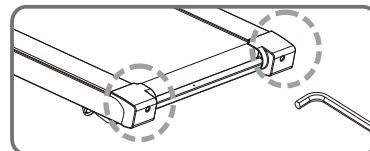
Следствием недостаточной смазки может быть изнашивание ремня, а впоследствии и его поломка.

Чрезмерное же смазывание может привести к проскальзыванию ленты беговой дорожки. Для смазывания полотна оттяните беговое полотно и впрысните силикон на деку между беговым полотном и декой. По центральной части деки, равномерно. После смазки включите дорожку на 3 минуты для равномерного распределения смазки.



2. Регулировка бегового полотна:

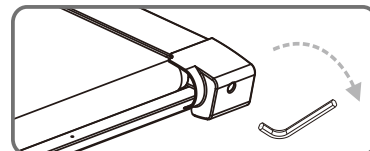
По причине различного вида нагрузок при тренировках, естественного растяжения, изменения плотности и эластичности от интенсивного использования беговое полотно со временем растягивается и требует натяжения. Поэтому необходимо проводить периодическую проверку уровня натяжения бегового полотна - беговое полотно должно располагаться строго по центру и не задевать пластиковые элементы тренажера, создавая посторонние звуки. Пользователь должен следить за тем, чтобы дорожка располагалась на ровной поверхности. При необходимости, беговое полотно регулируется в соответствии со следующими указаниями:



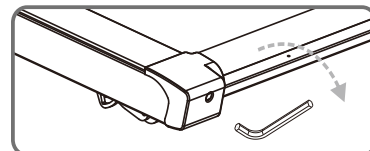
2-1. Включите тренажер на скорости 3-5 км/ч.



2-2. Используйте шестигранный ключ для настройки натяжения полотна. Регулировочные болты расположены в торцевых заглушках.



2-3. Для смещения бегового полотна влево, вращайте правый регулировочный болт по часовой стрелке. Для смещения бегового полотна вправо, вращайте левый регулировочный болт по часовой стрелке. Натяжение правого и левого регулировочного болта должно быть одинаковым, иначе Вам не удастся выровнять по центру беговое полотно!

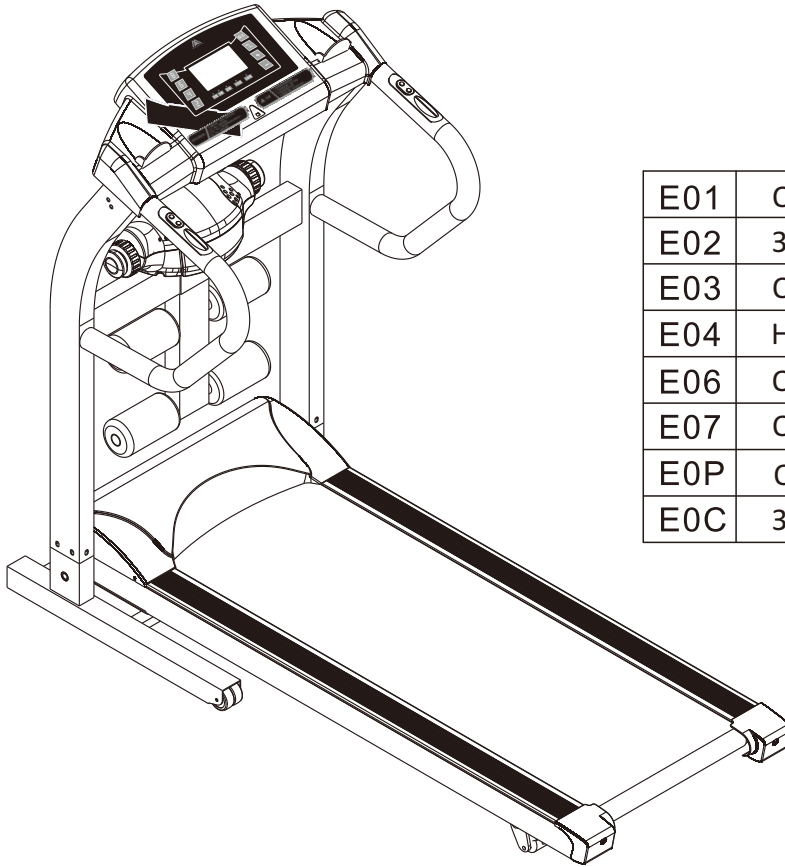


※ Если Вы проделали указанные шаги, и Вам не удалось отрегулировать беговое полотно, свяжитесь с магазином или сервисным центром производителя и Вам помогут.

Устранение неисправностей

Устранение неисправностей

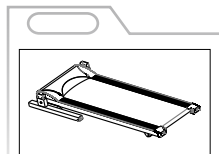
Неисправность	Возможная причина	Методы устранения
Тренажер не работает	1.Тренажер не включен в сеть 2.Не вставлен ключ безопасности 3.Отсутствует питание в доме 4.Проблемы в системе питания тренажера 5.Не нажата кнопка питания на тренажере	1.Включите вилку в розетку 2.Установите ключ безопасности в ячейку на консоли 3.Обратитесь к электрику 4.Выключите\включите тренажер 5.Нажмите кнопку питания
Беговое полотно ослабло	Ослабло натяжение полотна	Отрегулируйте натяжение полотна
Беговое полотно движется рывками	1.Не смазано полотно 2.Сместилось беговое полотно	1.Смажьте полотно 2.Отрегулируйте положение полотна
Беговое полотно сместилось	Сбилась настройка полотна	Отрегулируйте беговое полотно
Дисплей не включается	Нет питания	Проверьте соединен ли провод в правой стойке тренажера
Отображается ошибка E-01 или иная	Свяжитесь с сервисным центром.	



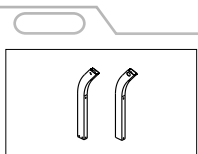
E01	Ошибка датчика скорости
E02	Защита системы питания
E03	Отсутствие питания более 5 сек
E04	Неисправность мотора
E06	Ошибка соединения
E07	Отсутствует ключ безопасности
E0P	Ошибка скорости
E0C	Защита от скачков напряжения

✂Если Вы проделали указанные шаги, и Вам не удалось решить проблему, свяжитесь с магазином или сервисным центром производителя и Вам помогут.

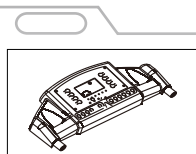
Комплекующие



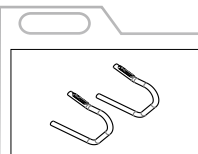
⊗ Основание тренажера



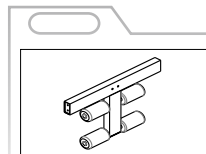
⊗ Стойки



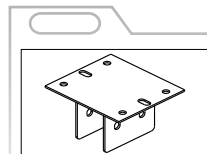
⊗ Консоль



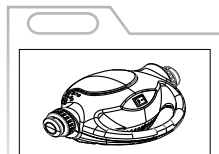
⊗ Поручни консоли



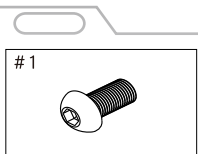
⊗ Опора для пресса



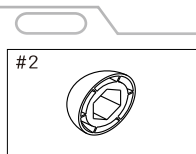
⊗ Опора для
вибромассажера



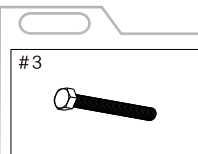
⊗ Вибромассажер



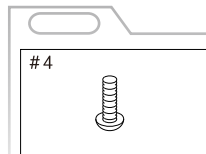
#1
⊗ Болт
M8*16 12шт.



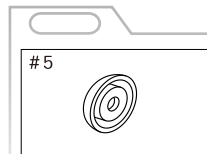
#2
⊗ Заглушка болта 2шт.



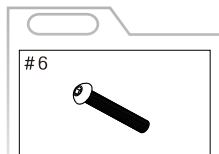
#3
⊗ Болт
M8*100 2шт.



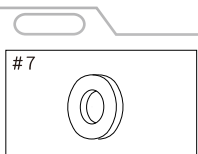
#4
⊗ Болт 2шт.



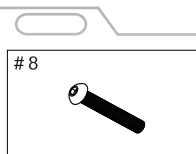
#5
⊗ Заглушка болта 2шт.



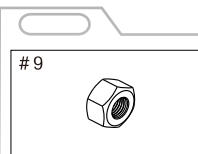
#6
⊗ Болт
M8*60 4шт.



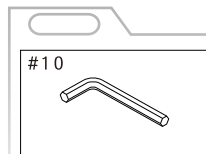
#7
⊗ Прямая шайба
8*16*T2.0 8шт.



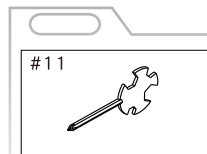
#8
⊗ Болт
M8*55 2шт.



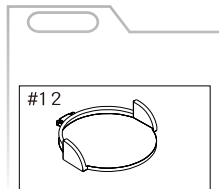
#9
⊗ Гайка
M8 2шт.



#10
⊗ Шестигранник 1шт.



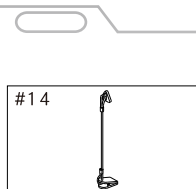
#11
⊗ Комбинированный
ключ 1шт.



#12
⊗ Держатель 2шт.



#13
⊗ Силиконовая
смазка 1шт.



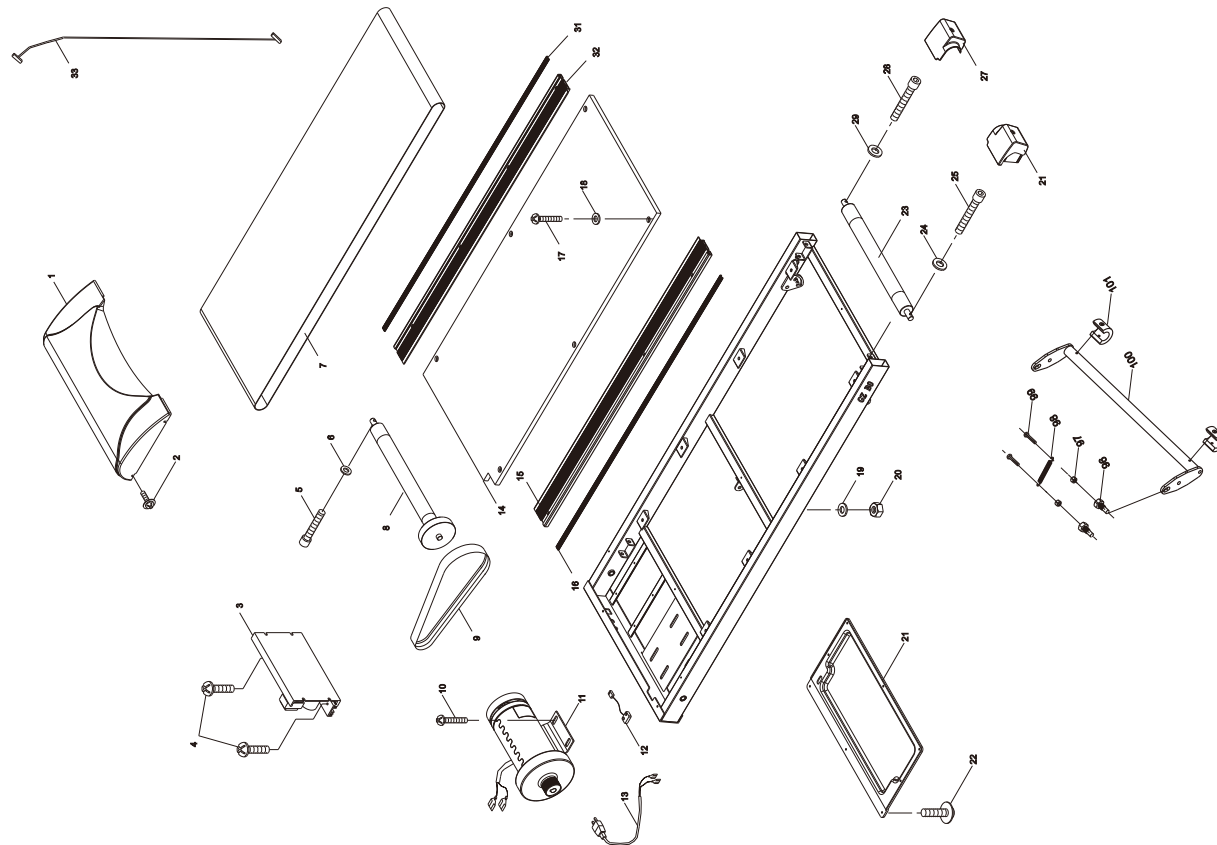
#14
⊗ Ключ безопасности
1шт.

Схема соотношения пульса и комфорта

Тренировка		Кульминация тренировки		Процесс тренировки		Начало тренировки		Разминка	
Возраст	Пuls								
10 лет	198	166	140	113	87				
20 лет	189	161	136	110	85				
30 лет	179	155	131	108	84				
40 лет	172	150	127	105	82				
Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки				

Тренировка  Возраст 	 Кульминация тренировки 	 Процесс тренировки 	 Начало тренировки 	 Разминка 	
 50 лет	 165	 144	 123	 102	 81
 60 лет	 158	 138	 119	 99	 80
 70 лет	 151	 133	 115	 98	 78
 Комфорт во время тренировки	Вы чувствуете себя очень устало	Вы чувствуете себя усталым, но еще можете продолжать тренировку	Вы чувствуете себя бодро	Вы разогрелись	Наиболее комфортный этап тренировки

Изображение в разобранном виде



Сведения о ремонте

Дата приема	Дата выдачи	Описание неисправности	Мастер	Работу принял (подпись заказчика)

С условиями гарантии ознакомлен.
Изделие получено исправным,
к внешнему виду и комплектации
претензий не имею _____



ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

American Motion Fitness – бренд, которому Вы можете доверять.

Наименование		Компания			
Номер модели		Телефон			
Серийный номер		Адрес			
Дата покупки:				Печать дистрибьютора	Печать продавца

**Гарантия на двигатель составляет 6 лет, на остальные элементы тренажера - 1 год.
Внимание!!! Важная информация для потребителей.**

- Данный товар предназначен исключительно для домашнего использования;
- Использование данного товара в целях, отличных от вышеуказанных, является нарушением правил эксплуатации товара;
- Для подтверждения факта покупки товара при гарантийном ремонте, убедительно просим Вас сохранять сопроводительные документы (чек, квитанция, гарантийный талон).
Рекомендуем проследить правильность и четкость заполнения всех граф в гарантийном талоне;
- Соблюдение рекомендаций и указаний, содержащихся в инструкции по эксплуатации, поможет избежать проблем при использовании тренажера;
- В случае поломки или неполадках в работе тренажера замена неисправных деталей, а так же устранение неполадок в гарантийный срок производится бесплатно.

Товар не подлежит гарантийному ремонту в случае:

- 1.Отсутствия печати на гарантийном талоне;
- 2.Несоответствия серийного номера изделия и номера модели номерам, указанным на гарантийном талоне;
- 3.Наличия повреждения, вызванного установкой компонентов, не соответствующих техническим требованиям производителя, а так же нарушения правил эксплуатации изделия;
- 4.Причинения повреждений во время перевозки или перемещения изделия покупателем;
- 5.Истечения срока гарантийного обслуживания.



Красота и здоровье
начинаются с нас



AK0100123 8212S